

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя ТО

Управления по спорту и физкультуре

по СК в Ленинском районе

(В.В. Евтеева)

2021 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «СОШ № 12»

(наименование образовательного учреждения)

Директор (О.И. Приходько)

(подпись)

2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Северная Лягушка»

(наименование учреждения организации питания)

Ген. директор (В.С. Цормутян)

(подпись)

2021 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2021 ГОДА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова



355/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200		28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным	176,2	176	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																
1/2005	Бугерброд с маслом	40		9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,452	0
	масло сливочное "Крестьянское"	10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,452	0
	<i>итого</i>																
376/2005	Чай с сахаром	200		0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка	50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
	Итого за завтрак			38,46	17,16	173,68	701,1	1620,2	118,4	81,2	356,6	4,27	0,16	0,2	0,8	11,06	22,4
	ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250		4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
	картофель	67	50	1	0,2	8,65	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,06	0,04	0,65	10
	горох лущеный	20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0	0,48	0
	лук репчатый	12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	морковь	15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
618/2009	Тефтели с соусом красным	60		9,4	11,33	15,22	203,14	240,3	21,21	21,79	104,6	1,54	0	0,015	0,08	2,23	4,4
	говядина(котлетное мясо) б/к	38	38	7,07	6,08	0	83	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
	вода	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный 1 сорт	8	8	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
	лук репчатый	24	20	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0,04	0	2
	масло растительное подсолнечное	3	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная	4	4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009	Соус красный основной	50		0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0,11	1,2	0
	вода	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	1	1	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с	2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,4	4,4	0,6	1,1	2,9	0,05	0	0	0,03	0	0
	томатная паста	2	2	0,1	0	0,4	2	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0,04	0,9	0
	морковь	5	4	0,06	0	0,28	1,4	8	1	1,5	2,2	0	0	0	0,04	0,2	0
	лук репчатый	1,2	1	0,01	0	0,08	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0,1	0
	сахар-песок	0,75	0,75	0	0	0,7	2,8	0,02	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180		10,43	7,082	51,42	317,04	139,66	59,28	81,32	247,84	6,62	0	0	0	0	0
	крупа гречневая	82,8	82,8	10,433	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,96	81,144	246,744	6,624	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	6	6	0	4,35	0	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200		0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)	20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04

	крупа рисовая		52,5	2	4,9	0,7	50	231	37,8	16,8	16,5	68	1,26	0	0,06	0,02	1,12	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
866/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)	20	50	0	0	0	28,2	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок	20	20	0	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
г/л	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
г/л	Вафли в индивидуальной упаковке	1шт.	22,5		3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за обед		42,517	72,4386			121,4608	1297,6248	1282,5	279,253	152,67	873,417	9,1506	2,096	0,245	0,52	9,366	40,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,127	92,5786			222,7608	1638,6248	1649	390,753	188,57	1101,52	12,381	2,096	0,245	0,52	9,828	44,18
	15 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			14,676	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	0	1,525	1,6549
	гречневая крупа	36,4	36,4	4,5864	1,2012	22,60	22,60	121,94	61	25,5	35,672	108,472	2,912	0	0	0	1,525	0
	молоко	127,3	127,3	3,5644	4,0736	5,9831	5,9831	73,834	185,858	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0	1,6549	0
	вода	27,3	27,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	14,5	14,5	0	0	14,471	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	9	9	6,525	0,117	59,49	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1/2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное "Крестьянское"	10	10	7,25	0,13	66,1	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	30	2,31	2	14,94	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка	50	50	0,1	0	0	0,8	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	15	15	0	0	15	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак		24,336	7,5218			198,5885	391,299	302,261	189,8	69,804	252,042	3,792	0	0	0	1,987	1,6549
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
	картофель	100	75	1,5	0,3	12,225	12,225	57,75	426	7,5	17,25	43,5	0,675	0	0	0	0,975	15
	макароны или лапша или морковь	10	10	1,04	0,11	6,97	6,97	33,7	12,4	1,8	1,6	8,7	0,12	0	0	0	0	0
	лук репчатый	12,5	10	0,13	0	0,69	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
	масло растительное подсолнечное	12	10	0,14	0	0,82	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	вода	2,5	2,5	0	2,4975	0	0	22,475	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	60			13,143	1,372	21,862	94,72	150,51	8	44,17	89,35	0,888	30,8	0,031	0,03	4,97	0,792
	Филе птицы(полуфабрикат)	45	44	10,384	0,836	0,176	0,176	49,72	128,48	3,52	37,84	75,24	0,516	30,8	0,031	0,03	4,708	0,792
	хлеб пшеничный	11	11	0,847	0,33	5,478	5,478	28,82	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0	0	0,169	0
	вода	16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные	6	6	0,462	0,18	2,988	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,092	0
	масло сливочное "Крестьянское"	2	2	1,45	0,026	13,22	13,22	0,46	0,4	0,06	0,4	0	0	0	0	0	0	0

